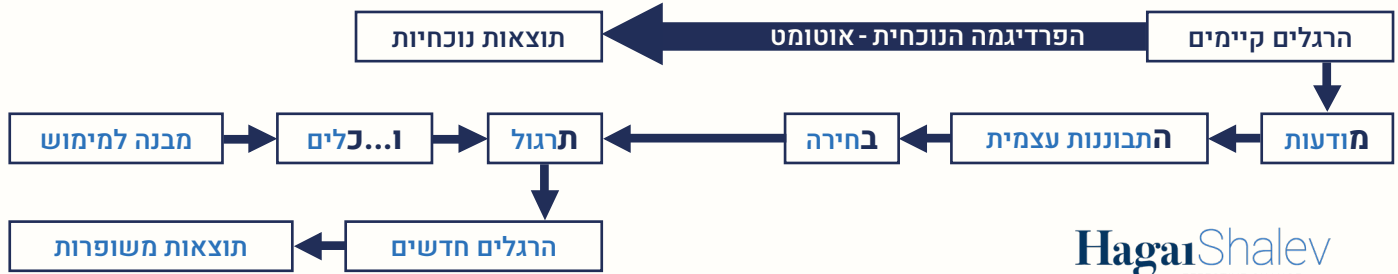


# הנוסחה ליצירת שינוי מה בתוך

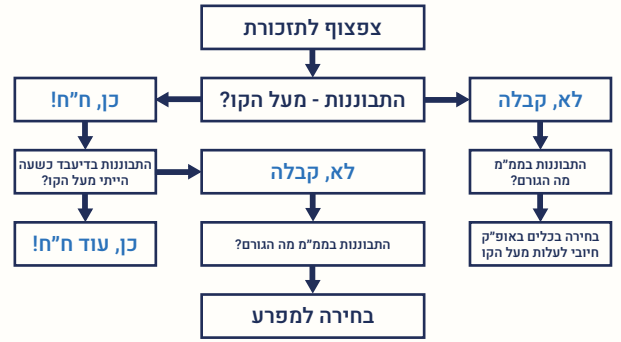


**Hagai Shalev**  
EFFECTIVE CHANGE

054-4877725

h@hagaishalev.com

# תהליך התבוננות תוך שימוש במבנה לשימוש



## הנלים

- 1 פתיחות ומחויבות לשינוי
- 2 עיקרון הפוקוס - להתמקד במה שעובד ומקדם
- 3 גישה חיובית
- 4 לשאול שאלות אפטרות והזדמנות: איך ומה (ולא למה)
- 5 הרגש כסמן - לבחור להיות מעל הקו
- 6 אפר"ת ככלי לשליטה במחשבות וברגשות
- 7 לשנות פרדיגמות שלא משרתות אותך
- 8 לבחור במיקוד שליטה פנימי ופרואקטיביות - להיות אֵל-על נסיבתי
- 9 לא להתנגד בצורה אוטומטית, לקבל את מה שאינך יכול לשנות
- 10 לשחרר את האורך בשליטה ולדעת את כל הפרטים
- 11 לבחור במצב של רוצה ולא צריך או מוכרח
- 12 לקבל את העבר, להיות בהווה ולא לחשוש מהעתיד
- 13 לזוותר על שיפוטיות עצמית, להיות פראקטיבי ואחראי, ולא להאשים
- 14 לסלוח לעצמך ולסובבים אותך
- 15 פירמידת ההגשמה - לפעול מתוך ההווה לפי העקרון Be-Do-Have
- 16 לזוותר על הפרפקציוניזם
- 17 שאלת ההווה: כשאני... איך אני מרגיש, חושב ופועל?
- 18 לבחור בתודעת האני הגבוה במקום באגו
- 19 לזוותר על קיטורים ומלונות לבחור בהודיה
- 20 תכנון עסקי ככלי לתכנון והגשמה
- 21 להשתמש בדמיון ולתכנת את המוח הללא-מודע להצלחה
- 22 מדיטיציה - כלי לגישה למוח הללא-מודע כדי ליצור בו שינוי
- 23 אהבה עצמית ואהבת הזולת ללא תנאי
- 24